

目次

1 筋肉増強による基礎代謝の改善

- (1) 「食べても太らない」～基礎代謝をあげるには筋肉を増やす
- (2) 『どこの筋肉をどのように増やせばいいのか』～歩くこと
(下半身の筋肉で基礎代謝量を維持)
- (3) 有酸素運動と無酸素運動と成長ホルモン
 - 白身魚と赤身魚の違いとは？

2 筋肉増強、筋力の低下を防ぐ機能性成分

- (1) L-カルニチンは筋肉量を増やし、肉体的精神的疲労を軽減し、
認知機能を改善する
- (2) n-3 不飽和脂肪酸摂取による筋肉増強作用
- (3) 筋力低下を防ぐための更なる情報として、ヒトケミカルとともに
摂取すべきフィトケミカルであるウルソール酸について
 - ツボクサ抽出物について
- (4) CoQ10 による筋肉保護でアスリート達のスポーツパフォーマンス
は維持できる

3 体力に劣る日本人アスリートが知るべきスポーツ栄養学

- (1) 運動とタンパク質摂取のタイミング
- (2) 分岐鎖アミノ酸 BCAA 摂取のタイミング
- (3) グリコーゲンローディングと γ オリゴ糖
 γ オリゴ糖の持久力向上作用について